

【2019年1月～3月】 BIGBOX高田馬場 西武フィットネスクラブ スタジオサービспログラム

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日			日曜日				
	スタジオA	スタジオB	フリースペース	プール	スタジオA	スタジオB	フリースペース	プール	スタジオA	スタジオB	フリースペース	プール	スタジオA	スタジオB	フリースペース	プール	スタジオA	スタジオB	フリースペース	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		
8:30				会員遊泳 ～10:20				会員遊泳 ～10:20				会員遊泳 ～10:20				会員遊泳 ～10:20				会員遊泳 ～10:20								
9:00		卓球 8:30 9:30		スイム初・中級 9:30～10:15	卓球 8:30 9:30	ラジオ体操 9:30～		泳法別 9:30～10:15	卓球 8:30 9:30			泳法別 9:30～10:15	卓球 8:30 9:30			泳法別 9:30～10:15	卓球 8:30 9:30	ラジオ体操 9:30～		スイム初・中級 9:30～10:15	卓球 8:30 9:15	卓球 9:10～10:10 ●ジュニア水泳 30級～12級						
10:00	10:00～10:45 リラククス・ヨガ 45 鈴木 さとみ	10:10～10:40 エアロ初級30 畑川 有里子	10:00～10:30 ストレッチ スタッフ			10:00～10:30 ストレッチ スタッフ																						
11:00	11:00～11:30 ステップ初級30 畑川 有里子	10:55～11:40 アクティブ・ヨガ 45 小島 尚美		流水 ウォーキング (スイミング会員限定)		10:40		流水 ウォーキング (スイミング会員限定)				流水 ウォーキング (スイミング会員限定)				流水 ウォーキング (スイミング会員限定)				流水 ウォーキング (スイミング会員限定)				ZUMBA 10:45～11:30 菊池 よし子				
12:00	ZUMBA 11:45～12:30 中島 範子	12:00～12:45 ストレッチ 45 久我 亜矢子		スイム 中上級		11:30～12:15 エアロ初級30 山田 清美		スイム 上級				スイム 初級・中級				スイム 上級				スイム 初級・中級				パレエ 45 こなみ				
13:00	12:50～13:35 ステップ中級 45 佐々木 啓	13:00～14:00 トータルフィットネス 60		アクア 45		12:30～13:15 ファイティング 45 ゆりっぺ		アクア 中級				アクア 中級				アクア 中級				アクア 中級				バレー 45 Sae				
14:00	13:50～14:35 ピラティス 45 佐々木 啓	14:00～14:45 スタッフ		スイム 初級		13:40～14:25 ピラティス 45 伊賀 真奈美		アクア エレーナ				アクア 中・上級レベル				ピラティス 45 Megg				ピラティス 45 YOSHI				ZUMBA 13:40～14:25 中島 範子				
15:00						14:45～15:15 ステップ初級30 関塚 聖子																						
16:00				●ジュニア水泳 30級～14級		15:30～16:15 リラククス・ヨガ 45 関塚 聖子		●ジュニア水泳 30級～14級				●ジュニア水泳 30級～14級				●ジュニア水泳 30級～14級				●ジュニア水泳 30級～14級				●ジュニア水泳 21級～特級				
17:00	卓球			●ジュニア水泳 21級～9級	卓球			●ジュニア水泳 21級～9級				卓球				卓球				●ジュニア水泳 21級～9級								
18:00				●ジュニア水泳 13級～特級		17:30～18:30		●ジュニア水泳 13級～特級				●ジュニア水泳 13級～特級				●ジュニア水泳 13級～特級				●ジュニア水泳 13級～特級				卓球				
19:00				18:15～19:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 服部 かほる		18:15～18:45 エアロ初級30 スタッフ		18:15～19:00 エアロ初級 45 久保木 梢江				18:15～18:45 エアロ初級30 スタッフ				18:15～18:45 エアロ初級30 スタッフ				18:30～19:00 ステップ初級30 有坂 さおり								
20:00	19:15～20:00 LES MILLS BODYPUMP 45 白田 智之	19:10～19:55 骨盤エクササイズ 45 SAE☆		スイム 初級・中級		19:20～19:50 ステップ初級30 有坂 さおり		はじめてスイム				スイム 初級・中級				スイム 初級・中級				スイム 初級・中級								
21:00	19:45	20:10～20:55 リラククス・ヨガ 45 SAE☆		スイム 上級		20:10～20:55 LES MILLS BODYPUMP 45 MASA		泳法別				スイム 上級				スイム 上級				スイム 上級								
22:00		21:10～21:55 ヒップホップ 45 木谷 将紀				21:15～22:15 LES MILLS BODYCOMBAT 60 MASA																						

●初めの方におすすりのクラスです。